

PENGARUH RELAKSASI VISUALISASI *IMAGERY*
UNTUK MENURUNKAN KECEMASAN
DALAM MENGHADAPI UJIAN SKRIPSI

SKRIPSI



OLEH:
Corry Natalia Anggen
NRP: 7103008031

**Fakultas Psikologi
Universitas Katolik Widya Mandala
Surabaya
2012**

PENGARUH RELAKSASI VISUALISASI *IMAGERY*
UNTUK MENURUNKAN KECEMASAN
DALAM MENGHADAPI UJIAN SKRIPSI

SKRIPSI

Diajukan kepada
Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya
untuk memenuhi sebagian persyaratan memperoleh
gelar Sarjana Psikologi



OLEH:
Corry Natalia Anggen
NRP : 7103008031

**Fakultas Psikologi
Universitas Katolik Widya Mandala
Surabaya
2012**

SURAT PERNYATAAN

Bersama ini, saya

Nama : Corry Natalia Anggen,
NRP : 7103008031

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa dengan sesungguhnya bahwa hasil skripsi yang berjudul : PENGARUH RELAKSASI VISUALISASI *IMAGERY* DALAM KECEMASAN DALAM MENGHADAPI UJIAN SKRIPSI.

Benar-benar merupakan hasil karya sendiri. apabila di kemudian hari ditemukan bukti bahwa skripsi tersebut ternyata merupakan hasil plagiat dan/atau hasil manipulasi data. Maka saya bersedia menerima sanksi berupa pembatalan kelulusan dan/atau pencabutan gelar akademik yang telah diperoleh, serta menyampaikan permohonan maaf pada pihak-pihak yang terkait.

Demikian surat pernyataan ini dibuat dengan sesungguhnya dan penuh kesadaran.

Surabaya, 14 Juni 2012

Yang memuat pernyataan,



Corry Natalia Anggen

HALAMAN PERSETUJUAN

SKRIPSI

**PENGARUH RELAKSASI VISUALISASI *IMAGERY*
TERHADAP KECEMASAN DALAM
MENGHADAPI UJIAN SKRIPSI**

Oleh :
Corry Natalia Anggen

Telah dibaca, disetujui dan diterima untuk diajukan ke tim penguji skripsi

Pembimbing : Narulita Kusuma Ayu M.Psi., Psi. ()

Surabaya, 14 Juni 2012

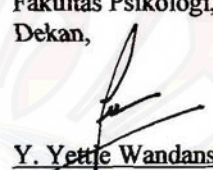
HALAMAN PENGESAHAN

*Dipertahankan di depan Dewan Penguji Skripsi Fakultas Psikologi
Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya dan diterima untuk
memenuhi sebagian dari persyaratan memperoleh gelar Sarjana Psikologi*

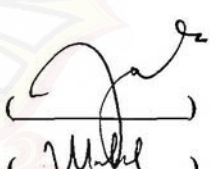
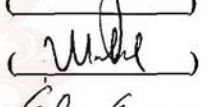
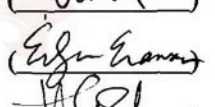
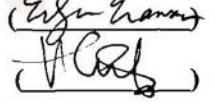
Pada tanggal 26 Juli 2012

Mengesahkan,

Fakultas Psikologi,
Dekan,


Y. Yette Wandansari, M.Si., Psi

Dewan Penguji :

- | | | |
|---------------|--|---|
| 1. Ketua | : Jaka Santosa Sudagijono, M.Psi., Psi | () |
| 2. Sekretaris | : Michael Seno Rahardanto, MA. | () |
| 3. Anggota | : Erlyn Erawan, Psy. D. | () |
| 4. Anggota | : Narulita Kusuma Ayu, M.Psi., Psi | () |

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA
ILMIAH

Demikian perkembangan ilmu pengetahuan, saya sebagai mahasiswa
Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya :

Nama : Corry Natalia Anggen
NRP : 7103008031

Menyetujui skripsi/karya ilmiah saya :
Judul :

Pengaruh Relaksasi Visualisasi *Imagery* untuk menurunkan Kecemasan
dalam menghadapi Ujian Skripsi

Untuk dipublikasikan / ditampilkan di internet atau media lain (*Digital Library* Perpustakaan Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya) untuk kepentingan akademik sebatas sesuai dengan Undang Undang Hak Cipta .
Demikianlah surat pernyataan publikasi karya ilmiah ini saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 14 Juni 2012

Pembuat surat pernyataan



Corry Natalia Anggen

HALAMAN PERSEMBAHAN

Syukur kepada Tuhan, telah memberikan rahmat, berkat, kekuatan, dan kesabaran dalam seluruh kehidupan dan proses dari perjalanan *study* yang telah saya jalani ini.

Akhirnya,

Saya dapat menyelesaikan tugas akhir.

Tugas akhir ini saya persembahkan kepada *My Lord and My Mother Maria*.

Tugas akhir ini juga saya persembahkan kepada papa, mama dan segenap keluarga saya.

Tugas akhir ini saya persembahkan kepada Ibu Narulita yang telah membantu saya dengan semangat, ketulusan hati dan kesabaran yang penuh untuk membimbing saya.

Tugas akhir ini saya persembahkan kepada Darmaria yang telah mendukung saya dengan doa dan fasilitas yang saya butuhkan.

Tugas akhir ini pula saya persembahkan kepada Segenap civitas akademik yang membutuhkan.

Penulis,

HALAMAN MOTTO

Belajar dengan sungguh-sungguh.
Apabila engkau ingin menjadi garam dan terang
dan hal itu tidak luput dari pengetahuan
dan kecakapan yang harus engkau miliki dalam hidupmu.

(St. Josemaria Escriva)

Hidup yang engkau miliki sekarang ataupun nanti
bukan dari orang lain melainkan dari dirimu sendiri
yang telah memilih jalan hidupmu sebagai
seorang manusia yang utuh.

(Corry Natalia Anggen)

UNGKAPAN TERIMA KASIH

Syukur kepada Tuhan atas segala berkatnya untuk saya selama ini. Setelah perjalanan pendidikan yang penulis jalani dari awal semester sampai akhir semester, kini tiba saatnya penulis untuk melangkah dalam dunia untuk berkarya. Dalam perjalanan tiap semester sampai pada pengerjaan karya ini selesai tidak terlepas dari anugrah dan berkat Tuhan yang Mahakuasa dan tidak terlepas pula dari dukungan orangtua dan orang terdekat yang penulis cintai dan penulis kasihi.

Ucapan terima kasih atas segala dukungan yang telah diberikan kepada penulis baik secara moril maupun materiil dalam bentuk apapun secara khusus kepada:

1. *My Father, My Lord* dan *My Mother Maria*, atas segala rahmat, berkat dan doa yang selalu menyertai penulis untuk menyelesaikan pendidikan dan hidup penulis.
2. Ibu Yustina Yettie Wandansari, M.Si., Psi, Selaku Dekan Fakultas Psikologi Unika Widya Mandala Surabaya selama masa jabatannya.
3. Kepada kedua orangtua yang penulis cintai dan kasihi, Bpk. Jhony Hermanto Anggen & Ny. Rebeca Lorentina. Khususnya mama yang telah banyak membantu penulis dalam membiayai penulis untuk menyelesaikan pendidikan penulis. Terima Kasih banyak untuk pengorbanannya. Buat papa terima kasih untuk dukungannya kepada penulis.
4. Ibu Narulita Kusuma Ayu, M.Psi., Psi. Selaku Dosen pembimbing sekaligus sebagai sahabat penulis yang telah dengan sabar dan semangat serta ketulusan hati dari pembimbing dalam penyelesaian

karya ini. Tanpa dukungan dari pembimbing penulis mungkin akan tetap berkecil hati untuk menyelesaikan penulisan karya ini.

5. Bapak Jaka Santosa Sudagijono, M.Psi., Psi. Selaku pembimbing akademik dan penguji penulis, yang telah banyak menyediakan waktu untuk penulis. Terima kasih atas dukungan dan semangat yang telah beliau berikan kepada penulis.
6. Ibu Ermida L. Simanjuntak, M.Sc., yang telah banyak membantu penulis untuk menyelesaikan penulisan karya ini.
7. Ibu Yessyca Diana G. M.Psi., Psi, yang telah memberi dukungan dan semangat serta inspirasi dalam penyelesaian penulisan karya ini.
8. Ibu Erlyn Erawan, PsyD. Yang telah membantu penulis dalam penyelesaian karya ini. Terima kasih atas bantuan dan imbingannya.
9. Bapak Michael Seno Rahardanto, M.A. yang telah membimbing dan membantu penulis dalam penyelesaian karya ini. Terima kasih atas bantuannya.
10. Segenap Bapak dan Ibu Dosen Fakultas Psikologi yang pernah mengajar penulis selama masa perkuliahan.
11. Kepada dosen penguji skripsi penulis, terima kasih banyak sudah menyediakan waktu untuk menguji skripsi penulis.
12. Segenap Staff Tata Usaha Fakultas Psikologi yang telah banyak membantu penulis dalam hal administrasi dan segala bentuk keramahan dan senyuman yang telah diberikan pada penulis.
13. Seluruh Subyek Penelitian ini, yang namanya penulis tidak dapat tuliskan satu persatu. Terima kasih banyak karena telah bersedia

untuk mengikuti penelitian dan proses yang dilakukan bersama dengan penulis.

14. Kepada Saudara-saudari penulis yakni, Fenty Loren Anggen dan keluarga, Stevan Kristian Anggen dan keluarga dan adik saya Agustinus Bareto Petrus Anggen yang telah banyak mendukung penulis dalam penyelesaian karya ini.
15. Kepada Sahabat-sahabatku yang terkasih, Proximity Kompor (Moelyanie, Lenny, Dorinda, dan Sonia) yang selalu membantu dan mendukung penulis untuk menyelesaikan karya dan terima kasih untuk persahabatan yang telah kita bangun dari awal pertemuan sampai akhir dari perkuliahan ini. Semoga kita selalu akan menjadi saudara bukan hanya sebatas pertemanan saja.
16. Terima kasih kepada Rheni yang telah banyak mendukung dan membantu penulis dalam penyelesaian karya ini.
17. Kepada *my black red* yang selalu menemani penulis dalam keadaan apapun. Terima kasih untuk semua pengorbananmu.
18. Terima kasih kepada temanku welly dan kawan-kawan yang telah mendukung penulis dalam pengerjaan karya ini.
19. Kepada semua teman-teman penulis yang selalu siap membantu penulis dalam penyelesaian penulisan karya ini.

DAFTAR ISI

	Halaman
Halaman Judul.....	i
Surat Pernyataan.....	ii
Halaman Persetujuan.....	iii
Halaman Pengesahan.....	iv
Halaman Persembahan.....	v
Halaman Motto.....	vi
Ungkapan Terima Kasih.....	vii
Daftar Isi.....	x
Daftar Tabel.....	xiii
Daftar Gambar.....	xiv
Daftar Lampiran.....	xv
Abstraksi.....	xvi
 BAB I. PENDAHULUAN	 1
1.1. Latar Belakang Masalah Penelitian.....	1
1.2. Batasan Masalah.....	5
1.3. Rumusan Masalah.....	6
1.4. Tujuan Penelitian.....	6
1.5. Manfaat Penelitian.....	6
1.5.1. Manfaat Teoritis.....	6
1.5.2. Manfaat Praktis.....	6

BAB II. LANDASAN TEORI

2.1. Kecemasan.....	8
2.1.1. Pengertian Kecemasan.....	8
2.1.2. Faktor Kecemasan.....	9
2.1.3. Aspek Kecemasan.....	9
2.1.4. Gejala Kecemasan.....	11
2.1.5. Jenis Kecemasan.....	12
2.1.6. Penyebab Kecemasan.....	13
2.2. Relaksasi.....	13
2.2.1. Pengertian Relaksasi Visualisasi <i>imagery</i>	13
2.2.2. Pengaruh <i>imagery</i> bagi individu.....	14
2.2.3. Jenis Relaksasi.....	15
2.2.4. Dampak Relaksasi.....	16
2.3. Hubungan antara Relaksasi Visualisasi <i>imagery</i> dengan penurunan kecemasan dalam menghadapi ujian skripsi.....	16
2.4. Hipotesis.....	19

BAB III. METODE PENELITIAN

BAB III. METODE PENELITIAN.....	20
3.1. Desain Penelitian Eksperimen.....	20
3.2. Identifikasi Variabel Penelitian.....	21
3.3. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	21
3.3.1. Definisi Operasional Kecemasan.....	21
3.3.2. Definisi Operasional Relaksasi Visualisasi <i>Imagery</i>	22
3.4. Panduan Relaksasi untuk Menurunkan Kecemasan.....	22
3.5. Populasi dan Teknik Pengambilan Sampel.....	27
3.6. Metode Pengumpulan Data.....	28
3.6.1. Penyusunan Alat Ukur (Skala).....	30

3.7. Reliabilitas dan Validitas Alat Ukur.....	32
3.7.1. Validitas.....	32
3.7.2. Reliabilitas.....	33
3.8. Teknik Analisis Data.....	33
 BAB IV. PELAKSANAAN DAN HASIL PENELITIAN	35
4.1. Orientasi Kancan Penelitian.....	35
4.2. Persiapan Pengambilan Data.....	37
4.3. Pelaksanaan Penelitian.....	38
4.3.1. Laporan Kegiatan Per sesi Kelompok Eksperimen...	41
4.3.2. Perlakuan terhadap Kelompok Kontrol.....	52
4.4. Hasil Penelitian.....	51
4.4.1. Uji Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur.....	51
4.4.2. Deskripsi data Subyek Penelitian.....	53
4.4.3. Deskripsi Variabel Penelitian.....	59
4.4.4. Analisa Data.....	64
4.4.4.1. Uji Normalitas.....	64
4.4.4.2. Uji Homogenitas.....	64
4.4.4.3. Uji Hipotesis.....	64
 BAB V. PENUTUP	65
5.1. Bahasan.....	65
5.2. Simpulan.....	68
5.3. Saran.....	69
Daftar Pustaka.....	71
Lampiran.....	

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. <i>Blueprint</i> skala kecemasan.....	34
Tabel 2. Tabel kelompok Eksperimen.....	41
Tabel 3. Tabel Kelompok Kontrol.....	42
Tabel 4. Daftar Hadir Subyek Kelompok Eksperimen.....	43
Tabel 5. Daftar Hadir Subyek Kelompok Kontrol.....	43
Tabel 6. Penentuan Aitem Sahih dan Gugur.....	55
Tabel 7. Kategorisasi Skor <i>Pretest</i>	65
Tabel 8. Kategorisasi Skor <i>posttest</i>	66
Tabel 9. Tabel Selisih antara Skor <i>Pretes</i> dan <i>posttest</i>	67
Tabel 10. Tabel Nilai Mean.....	67
Tabel 11. <i>Gain Score</i> Kelompok Kontrol dan Kelompok Eksperimen.....	68

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Desain Penelitian Eksperimen.....	21



DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran A. Tabel Aitem Sahih.....	79
Lampiran B Tabel <i>Coding</i> data <i>Pretest</i>	81
Lampiran C. Tabel <i>Coding</i> data <i>Posttest</i>	82
Lampiran D. Tabel <i>Gain score</i>	84
Lampiran L. Tabel data eksperimen.....	86
Lampiran E. Uji Reliabilitas dan Validitas.....	88
Lampiran F. Uji Normalitas.....	93
Lampiran G. Uji Homogenitas.....	94
Lampiran H. Uji <i>U Mann Whitney</i>	95
Lampiran I. Panduan Penelitian.....	96
Lampiran J. Foto Pelaksanaan Penelitian.....	105
Lampiran K. Surat Ijin Penelitian.....	107

Corry Natalia Anggen (2012). “Pengaruh Relaksasi Visualisasi untuk menurunkan kecemasan dalam menghadapi ujian skripsi”. **Skripsi Sarjana Strata 1**. Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya.

Abstraksi

Kecemasan adalah suatu respon yang subyektif dan imajinatif ketika seorang mahasiswa sedang mengalami kecemasan dalam menghadapi ujian. Kecemasan yang tidak ditangani dengan segera akan berarti “pasti” dapat mengakibatkan keluhan fisik maupun psikis yang dialami oleh individu. Oleh karena itu, tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui sejauh mana pengaruh relaksasi visualisasi *imagery* dalam menurunkan kecemasan dalam menghadapi ujian skripsi. Subjek penelitian (N=20) adalah mahasiswa yang mengalami kecemasan dalam menghadapi ujian skripsi, berusia antara 20-22 tahun, dan mahasiswa semester 8 yang mengambil skripsi minimal bab 4. Subjek penelitian dibagi menjadi 10 orang di kelompok eksperimen dan 10 orang dikelompok kontrol. Pengambilan sampel dilakukan dengan cara *purposive sampling*, sedangkan pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan angket. Data yang diperoleh dianalisis dengan teknik statistik non parametrik *U Mann Whitney Test*. Hasil penelitian menunjukkan nilai *U Mann Whitney* sebesar 54,000 dengan nilai $p = 0,704$ yang berarti bahwa tidak ada pengaruh pemberian relaksasi visualisasi *imagery* untuk menurunkan kecemasan dalam menghadapi ujian skripsi. Dengan demikian kecemasan yang mungkin dialami oleh mahasiswa memiliki faktor lain yang menyebabkan semakin tingginya kecemasan yang dirasakan sehingga relaksasi visualisasi *Imagery* yang diberikan tidak berpengaruh secara signifikan terhadap kecemasannya. Secara deskriptif diperoleh hasil bahwa sebagian besar subjek penelitian memiliki kecemasan sedang sebesar (40%) dan rendah (50%), sedangkan sebagian dari subjek yang tersisa memiliki kecemasan yang sangat rendah sebesar (10%).

Kata Kunci: Kecemasan dan Relaksasi Visualisasi *Imagery*.

Corry Natalia Anggen (2012). "The Effect of Visualization Relaxation to reduce anxiety in the thesis exam". undergraduate Thesis .
Faculty of Psychology UKWMS

Abstract

Anxiety is a subjective and imaginative response when a student is about to take the exam. Anxiety that is not treated immediately will "*definitely*" cause the symptoms of physical or psychological illness. Therefore, the purpose of this study was to determine the degree of the influence of visual imagery relaxation in reducing anxiety while confronting thesis examination. Subjects (N = 20) are students who encounter anxiety in confronting thesis examination, aged between 20-22 years, and the 8th semester students who were doing chapter 4 of their thesis. Subjects were divided into 2 groups of 10- the experimental group and the controlled group. Purposive sampling was done, whereas the data collection was done by using a questionnaire. Data were analyzed with non parametric statistical techniques *U Mann Whitney Test*. The results showed U Mann Whitney value of 54.000 with a p-value = 0.704 which means that there is no effect of giving a relaxation visualization imagery to reduce anxiety in confronting thesis examination. Thus the anxiety experienced by students may have other factors that contributed to greater anxiety, as a result Visualization Imagery Relaxation does not significantly influence anxiety. The descriptive result is the majority of subjects had anxiety of (40%) and low (50%), while the excess of the subjects had very low anxiety (10%).

Keywords: Anxiety and Imagery Visualization Relaxation